



# Atmung – Stimme – Sprache – Auftreten „Gut bei Stimme“

mit Sunny Rabl, Radiomoderatorin und Trainerin

**Hauptseminar: Samstag, 30. April 2022 von 9 bis 17 Uhr**  
**Vertiefungsseminar: Samstag, 14. Mai 2022 von 9 bis 12 Uhr**

Wer Spaß an seiner Stimme findet, setzt sie gerne und bewusst ein, fesselt seine Zuhörer mit einer bewussten Sprechtechnik und entwickelt so ein gesundes Selbstbewusstsein!

Beim Seminar „**Atmung – Stimme – Sprache – Auftreten**“ beschäftigen wir uns intensiv mit der richtigen Atmung und einem schonenden Einsatz deines Kehlkopfes. Wer seine Bauch- und Zwischenrippenmuskulatur aktiviert und in seiner natürlichen Stimmlage spricht, kann mühelos und lebendig reden.

Wir trainieren Atemtechniken und machen Aufwärm-, Stimmsitz- und Artikulationsübungen. Bei einer Videoaufzeichnung kannst du deine Redetechnik verbessern und bekommst dabei eine spannende Außensicht auf dich.

## **Seminarleitung: Sunny Rabl**

Schauspielausbildung am Landestheater Innsbruck, jahrelange Bühnenerfahrung in der freien Szene Innsbruck; seit 1999 Radiomoderatorin, seit 2013 bei U1 Tirol; WIFI-Trainer-Zertifikat; Seminartätigkeit seit 2008 u.a. am WIFI Innsbruck und Salzburg, sowie an der Pädagogischen Hochschule Tirol.

## **Seminarinhalte**

- ❖ Stimmsitz (liegt er richtig, wenn nein – mit welchen Übungen kann dagegen vorgegangen werden?)
- ❖ Atmung – (atmest du in den Bauch oder benützt du die Hochatmung und bist du deshalb schnell kurzatmig?)
- ❖ Resonanzbereichen (sprichst du in allen drei Resonanzbereichen – Kopf/Kehlkopf und Brustbereich – oder muss speziell der Brust-Resonanzbereich aktiviert werden?)
- ❖ Artikulation (sind deine Sprechwerkzeuge gut trainiert oder schlaff?)
- ❖ Modulation (sprichst du abwechslungsreich, spannend und interessant?)

- ❖ Wir arbeiten mit der Videokamera, ich zeichne eine Präsentation auf und wir schauen uns anschließend gemeinsam das Ergebnis an! Eine aufregende, aufschlussreiche, motivierende Erfahrung!
- ❖ Im Anschluss an das Seminar bekommt jeder Teilnehmer ein ausführliches schriftliches Feedback inklusiver seiner Audio- und Videoaufzeichnungen zugesandt.

**Feedbacks** bisheriger Teilnehmer von Sunny Rabls Seminaren könnt ihr auf ihrer Homepage nachlesen:

<http://www.sunnyrabl.com/page/seminare/feedback.php?leptoken=d3eea35f698be1c29ed3z1433410877>

**Kosten:** KfL-Mitglieder Richtpreis 150 €, Nicht-Mitglieder 200 €

**Anmeldung:** sms 0699-16202020 oder Mail [e.kutmon@kraftfuerleben.org](mailto:e.kutmon@kraftfuerleben.org)

**Seminarort:** Verein Kraft für Leben, Speckbacherstraße 30, Innsbruck